

# พุทธวจน

สาธยายธรรม



ธรรมเป็นรุ่งอรุณแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อดวงอาทิตย์กำลังขึ้น

สิ่งที่มาก่อน เป็นนิมิตให้เห็นก่อน คือการขึ้นมาแห่งอรุณ จันใด;

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อมีการเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ของภิกษุ

สิ่งที่มาก่อน เป็นนิมิตให้เห็นก่อน

คือความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร จันนั้นเหมือนกัน.

ภิกษุทั้งหลาย !

นี่คือความหวังของภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร

คือเธอจักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้

จักกระทำใ้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้.

มหาวาร. ส. ๑๙/๓๖/๑๒๙.

“หิ่งห้อยนั้น ย่อมส่องแสงอยู่ได้ชั่วเวลาที่ดวงอาทิตย์ยังไม่ขึ้นมา  
ครั้นอาทิตย์ขึ้นมา หิ่งห้อยก็หมดแสงไม่มีสว่างอีก.

เดิยรถีย์ทั้งหลายก็เป็นเช่นนั้น

โอกาสอยู่ได้ชั่วเวลาที่บุคคลผู้ตรัสรู้ชอบด้วยตนเองยังไม่เกิดขึ้นในโลก.

พวกที่ได้แต่นึกๆ เอา ย่อมบริสุทธิ์ไม่ได้

ถึงแม้สาวกของเขาก็เหมือนกัน.

ผู้ที่มีความเห็นผิด จะไม่พ้นทุกข์ไปได้เลย”.

อ. ข. ๒๕/๑๙๖/๑๔๖.

# พุทธวจน

ฉบับ ๑๐ สารายธรรม



พุทธวจนสถาบัน

ร่วมกันมุ่งมั่นศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่คำของตถาคต

# พุทธวจน

ฉบับ ๑๐ สารยาธรรม

รวบรวมโดย

พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล (วัดนาป่าพง)

พระไพฑูรย์ อภิภูณฺโณ (วัดป่าดอนหายโศก)

พระชัยณรงค์ ถาวโร (วัดนาป่าพง)

สื่อธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชน  
เป็นธรรมทาน

ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้

ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับเพื่อเผยแผ่ในทุกกรณี

ในการจัดทำหรือเผยแผ่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ

เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล

ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด

ติดต่อได้ที่

มูลนิธิพุทธโมฆณ์ โทรศัพท์ ๐๘-๘๔๔๔-๘๐๘๓

คุณศรชา โทรศัพท์ ๐๘-๑๕๑๓-๑๖๑๑

คุณอารีวรรณ โทรศัพท์ ๐๘-๕๐๕๘-๖๘๘๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๔

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์, วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

จัดทำโดย มูลนิธิพุทธโมฆณ์

(เว็บไซต์ [www.buddhakos.org](http://www.buddhakos.org))



# สารบัญ

๔	อักษรย่อ
๖	บทนำ
๑๐	บทสวด ระลึกถึงพระพุทธรเจ้า
๑๔	บทสวด ระลึกถึงพระธรรม
๑๖	บทสวด ระลึกถึงพระสงฆ์
๑๙	บทสวด แก่ความหวาดกลัว
๒๒	บทสวด ปฏิจฺจสมฺปปาท
๒๙	บทสวด อริยมรรคมีองค์แปด
๔๔	บทสวด ความสิ้นสุดแห่งโลก
๔๖	บทสวด อธิษฐานความเพียร
๕๑	บทสวด ละนันทิ
๕๒	บทสวด ข้อปฏิบัติอันไม่เสื่อมเสีย
๖๓	บทสวด อานาปานสติ
๘๑	บทสวด เพื่อผู้เจ็บไข้
๘๕	บทสวด ที่สุดแห่งทุกข์
๘๘	บทสวด อินทริย์ภาวนาชั้นเลิศ
๙๒	บทสวด ก่อนนอน
๙๕	บทสวด ธรรมวินัยคือศาสดา
๙๗	บทสวด ฟังตนฟังธรรม
๙๙	บทสวด ปัจฉิมวาทา
๑๐๐	การเจริญเมตตา
๑๐๕	คำชี้ชวนวิงวอน
๑๐๖	การสาธยายธรรม ที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น



นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต  
อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า  
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

*Homage to the Blessed,  
Noble and Perfectly, Enlighten One.*



# อักษรย่อ

เพื่อความสะดวกแก่ผู้ที่ยังไม่เข้าใจเรื่องอักษรย่อ  
ที่ใช้หมายแทนชื่อคัมภีร์ ซึ่งมีอยู่โดยมาก

มหาวิ. วิ.	มหาวิภังค์	วินัยปิฎก.
ภิกขุณี. วิ.	ภิกขุณีวิภังค์	วินัยปิฎก.
มหา. วิ.	มหาวรรค	วินัยปิฎก.
จุลล. วิ.	จุลวรรค	วินัยปิฎก.
ปริวาร. วิ.	ปริวารวรรค	วินัยปิฎก.
สี. ที่.	สีลขันธวรรค	ที่ฌนิกาย.
มหา. ที่.	มหาวรรค	ที่ฌนิกาย.
ปา. ที่.	ปาฎีกาวรรค	ที่ฌนิกาย.
มุ. ม.	มูลปัณณาสก์	มัชฌิมนิกาย.
ม. ม.	มัชฌิมปัณณาสก์	มัชฌิมนิกาย.
อุปริ. ม.	อุปริปัณณาสก์	มัชฌิมนิกาย.
สคาถ. ส.	สคาถวรรค	สังยุตตนิกาย.
นิทาน. ส.	นิทานวรรค	สังยุตตนิกาย.
ขนธ. ส.	ขันธาวรรค	สังยุตตนิกาย.
สพา. ส.	สพายตนวรรค	สังยุตตนิกาย.
มหาวาร. ส.	มหาวารวรรค	สังยุตตนิกาย.
เอก. อ.	เอกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ทุก. อ.	ทุกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ติก. อ.	ติกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
จตุกก. อ.	จตุกกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.

ปณจก. อ.	ปัญจกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
จก. อ.	จกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
สตตก. อ.	สัตตกนิบาต	อังคุตตรนิกาย
อญจก. อ.	อัญญกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
นวก. อ.	นวกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ทสก. อ.	ทสกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
เอกาทสก. อ.	เอกาทสกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ขุ. ขุ.	ขุททกปาฐะ	ขุททกนิกาย.
ธ. ขุ.	ธรรมบท	ขุททกนิกาย.
อุ. ขุ.	อุทาน	ขุททกนิกาย.
อิติวุ. ขุ.	อิติวุตตกะ	ขุททกนิกาย.
สุตต. ขุ.	สุตตนิบาต	ขุททกนิกาย.
วิมาน. ขุ.	วิมานวัตถุ	ขุททกนิกาย.
เปต. ขุ.	เปตวัตถุ	ขุททกนิกาย.
เถร. ขุ.	เถรคาถา	ขุททกนิกาย.
เถรี. ขุ.	เถรีคาถา	ขุททกนิกาย.
ชา. ขุ.	ชาดก	ขุททกนิกาย.
มหานิ. ขุ.	มหานิทเทส	ขุททกนิกาย.
จุพนิ. ขุ.	จุพนิทเทส	ขุททกนิกาย.
ปฏิสม. ขุ.	ปฏิสัมภิตามรรค	ขุททกนิกาย.
อปท. ขุ.	อปทาน	ขุททกนิกาย.
พทุฐว. ขุ.	พทุฐวงส์	ขุททกนิกาย.
จริยา. ขุ.	จริยาปิฎก	ขุททกนิกาย.

ตัวอย่าง : ๑๔/๑๗๑/๒๔๕ ให้อ่านว่า

ไตรปิฎกฉบับบาลีสยามรัฐ เล่ม ๑๔ หน้า ๑๗๑ ข้อที่ ๒๔๕

# บทนำ

## ประโยชน์ของการสาธยายธรรม

๑. เพื่อความตั้งมั่นของพระสังฆธรรม  
(หนึ่งในเหตุห้าประการเพื่อความตั้งมั่นของพระสังฆธรรม)  
ปญจก. อ. ๒๒/๑๖๑/๑๕๕.
๒. เป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ  
(หนึ่งในธรรมให้ถึงวิมุตติห้าประการ)  
ปญจก. อ. ๒๒/๒๓/๒๖.
๓. เป็นอาหารของความเป็นพหูสูต  
ทสก. อ. ๒๔/๑๒๐/๗๓.
๔. เป็นองค์ประกอบของการเป็นบริษัทที่เลิศ  
ทุก. อ. ๒๐/๖๘/๒๑๒.
๕. ทำให้ไม่เป็นมลทิน  
อญจก. อ. ๒๓/๑๔๙/๑๐๕.
๖. เป็นบริวารของจิตเพื่อความไม่มีเวรไม่มีเบียดเบียน  
(หนึ่งในห้าบริวารของจิต)  
ม. ม. ๑๓/๕๐/๗๒๔.
๗. เป็นเหตุให้ละความง่วงได้  
(หนึ่งในแปดวิธีละความง่วง)  
สุตตป. อ. ๒๓/๗๓/๕๔.



# วิธีการสาธยายธรรมให้แจ่มแจ้งได้นาน

ไม่ฟังซาน ไม่ถูกเหินยวั้ง ย่อมรู้ย่อมเห็นอุบายเป็นเครื่องสลัด  
ออกซึ่งนิรวณทั้งห้า (กามราคะ, พยาบาท, ถีนมิทธะ, อุทธัจจกุกกุจจะ,  
วิจิกิจฉา) ทำให้รู้เห็นประโยชน์ตามที่แท้จริง

มหาวาร. ส. ๑๙/๑๖๖/๖๐๓.

## ข้อควรระวังและวิธีป้องกันในการสาธยายธรรม

...อีกอย่างหนึ่ง, ภิกษุ ทำการสาธยายธรรม ตามที่ฟัง  
ได้เรียนมาโดยพิสดาร, แต่เธอไม่รู้ทั่วถึงความหมายอันยิ่งแห่งธรรมนั้นๆ  
ด้วยปัญญา. ภิกษุนี้ เราเรียกว่า ผู้มากด้วยการสวด (นักสวด) ยังมีใช้  
ธรรมวิหารี (ผู้อยู่ด้วยธรรม)...

...เธอไม่ใช้วันทั้งวันให้เปลืองไปด้วยการเรียนธรรมนั้นๆ  
ไม่เร็ดร้างจากการหลีกเร้น, ประกอบตามซึ่งธรรมเป็นเครื่องสงบใจ  
ในภายในเนื่องๆ. ภิกษุอย่างนี้แล ชื่อว่า ธรรมวิหารี (ผู้อยู่ด้วยธรรม)...

ปญจก. ถ. ๒๒/๙๙-๑๐๐/๗๓-๗๔.



...ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก พระศาสดาหรือเพื่อนสหพรหมจารี  
องค์ใดองค์หนึ่งซึ่งควรแก่ตำแหน่งครู หาได้แสดงธรรมแก่ภิกษุไม่เลย  
แต่เธอกระทำการ “สาธยายธรรม” ตามที่ได้ฟังได้เรียนไว้แล้วโดย  
พิสดาร ภิกษุนั้นย่อมรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น โดยอาการที่  
ตนกระทำการสาธยายนั้น → ความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้แจ้ง  
อรรถรู้แจ้งธรรม → ความอิมิใจ (ปีติ) ย่อมเกิดแก่เธอผู้ปราโมทย์แล้ว  
กายของเธอผู้มีใจประกอบด้วยปีติ → ย่อมสงบระงับ เธอผู้มีกายสงบ  
ระงับแล้ว → ย่อมเสวยความสุข จิตของเธอผู้มีความสุข → ย่อมตั้งมั่น  
นี่คือธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติข้อที่สาม...

ปญจก. อ. ๒๒/๒๓/๒๖.

...โมคคัลลานะ เพราะเหตุนี้แหละ เมื่อเธอมีสัญญาอย่างไรอยู่  
ความง่วงนั้นย่อมครอบงำได้ เธอพึงทำไว้ในใจซึ่งสัญญานั้นให้มาก  
ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้าเธอยังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึง  
ตรึกตรองพิจารณาถึงธรรมตามที่ตนได้สดับแล้ว ได้เรียนมาแล้วด้วยใจ  
ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึง  
“สาธยายธรรม” ตามที่ตนได้สดับมาแล้วได้เรียนมาแล้วโดยพิสดาร  
ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้...

สตุตถก. อ. ๒๓/๔๗/๕๘.

# บทสวดระลึกถึงพระพุทธเจ้า



อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปัชชะติ

ตถาคตเกิดขึ้นในโลกนี้

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

**อะนุตตะโร ปุริสทัมมะสาระถิ**

เป็นผู้สามารถฝึกคนที่ควรฝึก  
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

**สัตถา เทวมะนุสสานัง**

เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

**พุทฺโธ**

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม

**ภะคะวา**

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

**โส อิมัง โลกัง**

ตถาคตนั้นทำให้แจ้งซึ่งโลกนี้

**สเทวะกัง สมาระกัง สะพรัหฺมะกัง**

**สัสสะมะณะพฺราหฺมะณิ**

กับทั้งเทวดา มาร พรหม หมู่สัตว์  
พร้อมทั้งสมณพราหมณ์

**ปะซัง สะเทวะมะนุสตััง**

เทวดาพร้อมทั้งมนุษย์

**สะยัง อภิญญา**

ด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว

**สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ**

สอนผู้อื่นให้รู้แจ้งตาม

**โต รัมมัง เทเสสิ**

ตถาคตนั้นแสดงธรรม

**อาทิกัลยาณัง**

ไพบราคะในเบื้องต้น

**มัชฌะกัลยาณัง**

ไพบราคะในท่ามกลาง

**ปะริโยสานะกัลยาณัง**

ไพบราคะในที่สุด



# สตถัง สะพัญฺชนัง เกวละปะริปฺณณัง ปะริสุทฺธัง พริหัมมะจะริยํ ปะกาเสติ

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือ  
แบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ  
บริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง  
พร้อมทั้งอรรณะ พร้อมทั้งพญฺชนะ ดังนี้

อุปวิ. ม. ๑๔/๑๗/๑๖.



# บทสวดระลึกถึงพระธรรม



## สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า  
ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

## สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ  
พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

## อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล

## เอหิปปัสติโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

## โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

# ปัจจัยต่ง เวทิตัพโพ วิญญูหิตี

## เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

มหาวิทยาลัย. ส. ๑๑/๕๒๗/๑๔๑๒.



# บทสวดระลึกถึงพระสงฆ์



## สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว

## อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว

## ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม  
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

# สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

เป็นผู้ปฏิบัติสมควรแล้ว

## ยะทิทััง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

## จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวได้แปดบุรุษ

## เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละ คือสงฆ์สาวก

ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

## อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

## ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

# ทักษิณโย

เป็นสงฆ์ควรรับทักษิณาทาน

# อัญชะลิกระณีโย

เป็นสงฆ์ที่บุคคลทั่วไปจะพึงทำอัญชลี

# อะนุตตะรัง ปุญญกเขตตัง โลกัสนาติ

เป็นสงฆ์ที่เป็นนาบุญของโลก  
ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

มหาพร. สํ. ๑๙/๔๒๗/๑๔๑๒.





# บทสวดแก้ความหวาดกลัว



อะรัญญะ รุกขะมุเล วา สุนฺณาคาเรวะ  
ภิกขะโว

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายอยู่ในป่า  
หรืออยู่โคนไม้ หรืออยู่ในเรือนว่างก็ตาม

อะนุสสะเรถะ สัมพุทฺธัง ภายัง ตุมหากัง  
โน ลียา

พึงระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิด  
ความกลัวก็จะมีแก่พวกเธอทั้งหลาย

โน เจ พุทฺธัง สะเรยยาถะ โลกะเชฏฺฐัง  
นระสะกัง

แต่ถ้าเธอทั้งหลาย ระลึกถึงพระพุทธรเจ้า  
ซึ่งเป็นผู้เจริญแห่งโลก เป็นผู้ประเสริฐ  
แห่งนรชน มิได้ไซ้

# อะถะ ฐัมมัง สะเรยยาถะ นียยานิกัง สุเทสิตัง

ก็พึงระลึกถึงพระธรรม  
อันเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์  
ที่เราแสดงไว้ดีแล้วเถิด

# โน เจ ฐัมมัง สะเรยยาถะ นียยานิกัง สุเทสิตัง

แต่ถ้าเธอทั้งหลาย ระลึกถึงพระธรรม  
อันเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์  
ที่เราแสดงไว้ดีแล้ว มิได้ไซ้

# อะถะ สัมมัง สะเรยยาถะ ปุณฺณกเขตตัง อะนุตตะรัง

ก็พึงระลึกถึงพระสงฆ์  
ผู้เป็นเนืองนาบุญของโลก  
ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่าเถิด

# เอวัง พุทธัง สรรณัง ัมมัง สังฆังจะ ภิกขะโว

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลาย  
ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม  
และพระสงฆ์อยู่อย่างนี้

## ภะยัง วา ัมมภิตตัง วา โลมะหังโส นะ เหสสะตีติ

ความกลัวก็ดี ความหวาดสะดุ้งก็ดี  
ความขนพองสยองเกล้าก็ดี  
จักไม่มีเลย ดังนี้.

มหาวาร. ส. ๑๗/๔๒๗/๑๔๑๒.



# บทสวด ปฏิจ্ঞสมุปบาท



อิธะ ภิกขะเว อริยสะทาเวโก ปะฏิจจะ-  
สะมุปปาทัญญเณวะ สารุกัง โยนิโส  
มะนะสิกะโรติ

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้  
ย่อมกระทำไว้ในใจโดยแยบคายเป็นอย่างดี  
ซึ่งปฏิจ্ঞสมุปบาทนั้นเทียว ดังนี้ว่า

อิมัสมีมิง สะติ อิทัง โหติ

เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี

อิมัสสุปปาทา อิทัง อุปปัชชะติ

เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

อิมัสมีมิง อะสะติ อิทัง นะ โหติ

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี

# อิหมัสนะ นิโรธา อิหัง นิรุชณะติ

เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป

## ยะทิหัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

## อะวิชชาปัจจะยา สังขารา

เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย

จึงมีสังขารทั้งหลาย

## สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง

เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ

## วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง

เพราะมีวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป

## นามะรูปะปัจจะยา สะพาเยตะนัง

เพราะมีนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสพายตนะ

# สหายะตะนะปัจจะยา ผัสโส

เพราะมีสหายตะนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ

# ผัสสะปัจจะยา เวทนา

เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา

# เวทนาปัจจะยา ตัณหา

เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา

# ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง

เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน

# อุปาทานะปัจจะยา ภะโว

เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ

# ภะวะปัจจะยา ชาติ

เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ

ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง โสกะปะริ-  
เทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา สัมมะวันตี



เพราะมีชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะ โสกะ-  
ปริเทวะทุกชะโหมณัสสุปายาสะทั้งหลาย  
จึงเกิดขึ้นครบถ้วน

## เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกชักขันธัสสะ สมุทเทโย โหติ

ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้  
ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้

## อะวิชชาเยเตววะ อเสสะวิราคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ

เพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือ  
แห่งวิชชานั้นนั่นเทียว จึงมีความดับ  
แห่งสังขาร

## สังขาระนิโรธา วิญญานะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งสังขาร  
จึงมีความดับแห่งวิญญาน

# วิญญูณะนิโรธา นามะรูปะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งวิญญูณ  
จึงมีความดับแห่งนามรูป

# นามะรูปะนิโรธา สะพายะตะนะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งนามรูป  
จึงมีความดับแห่งสะพายตะนะ

# สะพายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งสะพายตะนะ  
จึงมีความดับแห่งผัสสะ

# ผัสสะนิโรธา เวทะนานิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งผัสสะ  
จึงมีความดับแห่งเวทนา

# เวทะนานิโรธา ตัณหานิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งเวทนา  
จึงมีความดับแห่งตัณหา

## ตัณหาภิโรธา อุปาทานะภิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งตัณหา

จึงมีความดับแห่งอุปาทาน

## อุปาทานะภิโรธา ภะวะภิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน

จึงมีความดับแห่งภพ

## ภะวะภิโรธา ชาตินิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งภพ

จึงมีความดับแห่งชาติ

## ชาตินิโรธา ชะรามะระณัง โสกะปะริเทวะ- ทุกขะโทมะนัสสุปายาสา นิรุชฌันติ

เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล ชรามรรณะ

โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสสุปายาสะ

ทั้งหลายจึงดับสิ้น

# เออะเมตัสสะ เกอะลัสสะ ทุกข์ขันธัสสะ นิโรธะ โหตีติ

ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้  
ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้ ดังนี้

นิทาน. ที่. ๑๖/๘๕/๑๕๙.



# บทสวด อริยมรรคมีองค์แปด



กะตะมัญจะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี

ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง

ภิกษุทั้งหลาย กัธริยสัจ คือหนทาง  
เป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์  
เป็นอย่างไรรู้แล้ว

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञัจฺจิกโก มัคโค

เสยยะถิทั

คือ หนทางอันประกอบด้วยองค์แปด  
อันประเสริฐนี้เอง องค์แปด คือ

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปป

ความเห็นชอบ ความดำริชอบ

# สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว

วาจาชอบ การงานชอบ อาชีวะชอบ

# สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ

ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ

ความตั้งใจมั่นชอบ

# กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นอย่างไรวะ

# ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง

ภิกษุทั้งหลาย ความรู้ในทุกขะ

# ทุกขะสะสมุททะเย ญาณัง

ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกขะ

# ทุกขะนิโรธะ ญาณัง

ความรู้ในความดับไม่เหลือแห่งทุกขะ

**ทุกชะนิโรธคามินิยา ปฏิปะทายะ ญาณัง**

ความรู้ในหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับ  
ไม่เหลือแห่งทุกข์

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ**

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า ความเห็นชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो**

ภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบ เป็นอย่างไร

**เนกขัมมะสังกัปปो**

ความดำริในการออกจากกาม

**อัปฺยาปาตะสังกัปปो**

ความดำริในการไม่พยาบาท

**อะวิหิงสาสังกัปปो**

ความดำริในการไม่เบียดเบียน

# อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า ความดำริชอบ

# กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา

ภิกษุทั้งหลาย วาจาชอบเป็นอย่างไ

# มุตาวาทา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดเท็จ

# ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดยุให้แตกกัน

# ผะรุสายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดหยาบ

# สัมผัปปะลาปา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดเพ้อเจ้อ

# อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า วาจาชอบ



**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต**

ภิกษุทั้งหลาย การงานชอบเป็นอย่างไร

**ปาณาติปาตา เวระมะณี**

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการฆ่าสัตว์

**อะทินนาทานา เวระมะณี**

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น

จากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้

**กาเมสุ มิจฉาจारा เวระมะณี**

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น

จากการประพฤติดิฉันในกามทั้งหลาย

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต**

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า การงานชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว**

ภิกษุทั้งหลาย อาชีวะชอบเป็นอย่างไร

**อิธะ ภิกขะเว อริยสะทาเวโก**

**มิจฌาอาชีวัง ปะหายะ**

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้  
ละการหาเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย

**สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัมเปติ**

สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการหาเลี้ยงชีพที่ชอบ

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว**

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า อาชีวะชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม**

ภิกษุทั้งหลาย ความเพียรชอบเป็นอย่างไ

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ อะนุปปันนัง**

**ปาปะกานัง อะกุสะลันัง ธัมมานัง**

**อะนุปปาทายะ นันตัง ชะเนติ วายะมะติ**

**วิริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณหาติ**

**ปะทะหะติ**

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้  
ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม  
ย่อมปรารภความเพียร ย่อมระครองจิต  
ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความไม่บังเกิด  
แห่งอกุศลธรรมอันเป็นบาปทั้งหลาย  
ที่ยังไม่ได้บังเกิด

**อุปปันนัง ปาปะกานัง อะกุสะลาณัง  
ธัมมานัง ปะหณายะ จันตัง ชะเนติ  
วายะมะติ วิริยัง อาระปะติ จิตตัง  
ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ**

ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม  
ย่อมปรารภความเพียร ย่อมระครองจิต  
ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อการละเสีย  
ซึ่งอกุศลธรรมอันเป็นบาปทั้งหลาย  
ที่บังเกิดขึ้นแล้ว

อะนุปปันนํ กุสะละนํ ฐัมมานํ  
 อุปปาทยะ ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยํ  
 อาระกะติจิตตํ ปักคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมนปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม  
 ย่อมปรารภความเพียร ย่อมระครองจิต  
 ย่อมตั้งจิตไว้เพื่อการบังเกิดขึ้น  
 แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่ได้บังเกิด

อุปปันนํ กุสะลนํ ฐัมมานํ  
 จูติยา อะสัณโฆสายะ ภียโยภาวายะ  
 เวปุลลายุสสํ ภะวะนายะ ปาริปุริยา ฉันทัง  
 ชะเนติ วายะมะติ วิริยํ อาระกะติ  
 จิตตํ ปักคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมนปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม  
 ย่อมปรารภความเพียร ย่อมระครองจิต  
 ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความยั่งยืน  
 ความไม่เลอะเลือน ความงอกงามยิ่งขึ้น

ความไพบุลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบ  
แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นแล้ว

**อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวายาโม**

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า ความเพียรชอบ

**กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาสะติ**

ภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบเป็นอย่างไร

**อิธะ ภิกขเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี**

**วิหะระติ**

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ**

**โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง**

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส

มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ

นำความพอใจ และความไม่พอใจ

ในโลกออกเสียได้

# เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นเวทนา  
ในเวทนาทั้งหลายอยู่

## อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส  
มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ  
นำความพอใจ และความไม่พอใจ  
ในโลกออกเสียได้

## จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

## อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส  
มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ  
นำความพอใจ และความไม่พอใจ  
ในโลกออกเสียได้

# ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรม  
ในธรรมทั้งหลายอยู่

## อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส  
มีความรู้สึกรู้สีกตัวทั่วพร้อม มีสติ  
นำความพอใจ และความไม่พอใจ  
ในโลกออกเสียได้

## อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติ

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า  
ความระลึกชอบ

## กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย ความตั้งใจมั่นชอบ  
เป็นอย่างไร

**อิระ ภิกษะเว ภิกขุ วิวิจเจะ กาเมหิ  
วิวิจะ อะกุสะเลหิ ฐัมเมหิ**

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้  
สังัดแล้วจากกามทั้งหลาย  
สังัดแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย

**สะวิตักกัง สะวิจารณ์ วิเวกะชัง ปิติสุชัง  
ปะฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เข้าถึงฌานที่หนึ่ง อันมีวิตกวิจารณ์  
มีปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวก แล้วแลอยู่

**วิตักกะวิจารณ์ัง วุปะสะมา อัชฌัตตัง  
สัมปะสาทะนัง เจตะโส เอโกทิภาวัง  
อะวิตักกัง อะวิจารณ์ สะมาธิชัง ปิติสุชัง  
ทุดิยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เพราะวิตกวิจารณ์รำบลง  
เธอเข้าถึงฌานที่สอง  
อันเป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจในภายใน



ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้น  
ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุข  
อันเกิดแต่สมาธิ แล้วแลอยู่

**ปีติยา จะ วิราคา อุเปกชะโก จะ วิหะระติ  
สะโต จะ สัมปะชาโน สุขัญจะ กาเยนะ  
ปะฏิสังเวเทติ ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ  
อุเปกชะโก สะติมา สุขะวิหาริตี ตะตียัง  
ฉานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เพราะปิติจางหายไป เธอเป็นผู้เพ่งเฉยอยู่ได้  
มีสติ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม  
และได้เสวยสุข ด้วยนามกาย  
ย่อมเข้าถึงฌานที่สาม  
อันเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย  
กล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า  
เป็นผู้เฉยอยู่ได้ มีสติ  
มีความเป็นอยู่เป็นปกติสุข แล้วแลอยู่

สุขัสสะ จะ ปะหํนา ทุกัสสะ จะ  
 ปะหํนา ปุพเพวะ โสมนัสสะโทมนัสสํ  
 อตถังคมา อะทุกขมะสุขัง  
 อูเปกขาสติปาริสุทฺธิง จะตฺตถัง ฌานัง  
 อูปะถัมปัสสะ วิหะระติ

เพราะละสุขและทุกข์เสียได้  
 และความดับหายแห่งโสมนัสและโทมนัส  
 ในกาลก่อน เธอย่อมเข้าถึงฌานที่ดี  
 อันไม่ทุกข์และไม่สุข มีแต่สติอันบริสุทธิ์  
 เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ  
 ภิกขุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า สัมมาสมาธิ

# อิทััง วุจจะติ ภิกขะเว ทุกคะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง

ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้แลเราเรียกว่า  
อริยสัจ คือ หนทางเป็นเครื่องให้ถึง  
ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

มหา. ที. ๑๐/๓๔๓/๒๙๙.



# บทสวด ความสิ้นสุดแห่งโลก



## นิสสิตัสสะ จะลิตัง

ความหวั่นไหว ย่อมมีแก่บุคคล  
ผู้อันตณหาและทิฏฐิอาศัยแล้ว

## อะนิสสิตัสสะ จะลิตัง นัตถิ

ความหวั่นไหว ย่อมไม่มีแก่บุคคล  
ผู้อันตณหาและทิฏฐิไม่อาศัยแล้ว

## จะลิตเต อะสะติ ปัสสัทธิ

เมื่อความหวั่นไหวไม่มี ปัสสัทธิ ย่อมมี

## ปัสสัทธิยา สะติ นะติ นะ โหติ

เมื่อปัสสัทธิมี ความน้อยไป ย่อมไม่มี

## นะติยา อะสะติ อาคะติคะติ นะ โหติ

เมื่อความน้อยไปไม่มี  
การมาและการไปย่อมไม่มี

# อาคะติคะติยา อะสะติ จตุปะปาโต นะ โหติ

เมื่อการมาและการไปไม่มี  
การเคลื่อน และการเกิดขึ้น ย่อมไม่มี

# จตุปะปาเต อะสะติ เนวิธะ นะ หุรัง นะ อุภะยะมันตะเร

เมื่อการเคลื่อนและการเกิดขึ้นไม่มี  
อะไรๆ ก็ไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น  
ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

# เอเสวันโต ทุกขัสสะ

นั่นแหละ คือ ที่สุดแห่งทุกข์ละ

พ. พ. ๒๕/๒๐๘/๑๖๑.



# บทสวด อธิษฐานความเพียร



ทวิณนาหัง ภิกขะเว ธัมมานัง อุปัฏฐาสิง

ภิกษุทั้งหลาย เรายังรู้สึกรู้สีกได้อยู่

ซึ่งธรรมสองอย่าง คือ

ยา จะ อะสันตฺถุจฺจิตา กุสะเลสุ ธัมเมสุ

ความไม่รู้จักอิมจักพอ ในกุศลธรรมทั้งหลาย

ยา จะ อปฺปะภฺวิวาณิตา ปะธานัสสัมิง

ความเป็นผู้ไม่ถอยกลับ ในการตั้งความเพียร

อปฺปะภฺวิวาณัง สุทาหัง ภิกขะเว ปะทะหามิ

เราย่อมนั่งไว้ ซึ่งความเพียร

อันไม่ถอยกลับว่า

กามัง ตะโจ นะหารุ จะ อัญญิ จะ  
อะวะลิตตะตุ สะรีเร อุปะสุตตะตุ  
มังสะโลหิตัง

หนัง เอ็น กระดูกจักเหลืออยู่!

เนื้อและเลือด ในสรีระจักเหือดแห้งไปก็ตามที่

ยันตัง ปุริสัตถาเมนะ ปุริสะวิริเยนะ  
ปุริสะปะรังกะเมนะ ปัตตัพพัง

ประโยชน์ได้อันบุคคลจะพึงได้ด้วยกำลัง

ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่นของบุรุษ

นะ ตัง อะปาปุณิต์วา วิริยัสสะ  
สัณฐานัง ภาวิสสะตีติ

หากยังไม่บรรลุถึงประโยชน์นั้นแล้ว

จักหยุดความเพียรนั้นเสียเป็นไม่มี ดังนี้

# ตัสสะ มัยหัง ภิกษะเว อัปปะมาทาธิคะตา โพธิ อัปปะมาทาธิคะโต อะนุตตะโร โยคักเขโม

ภิกษุทั้งหลาย การตรัสรู้เป็นสิ่งที่เรา  
ถึงทับแล้วด้วยความไม่ประมาท  
อนุตตโรโยคักเขมธรรม ก็เป็นสิ่งที่เรา  
ถึงทับแล้วด้วยความไม่ประมาท

## ตุเมหะ เจปี ภิกษะเว อัปปะภีวาณัง ปะทะเหยยาถะ

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าแม่พวกเธอ พึ่งตั้งไว้  
ซึ่งความเพียรอันไม่ถอยกลับว่า

## กามัง ตะโจ นะหารุ จะ อัญญิ จะ อะวะลิสสะตุ สะรีเร อุปะสุตตะตุ มังสะโลหิตัง

หนัง เอ็น กระดูกจักเหลืออยู่  
เนื้อและเลือดในสรีระจักเหือดแห้งไปก็ตามที่



ยันตัง ปุริสัถาเมนะ ปุริสะวิริเยนะ  
ปุริสะปะรักกะเมนะ ปัตตัพพัง

ประโยชนใดอันบุคคลจะพึงลู่ได้ด้วยกำลัง  
ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่นของบุรุษ

นะ ตัง อะปาปุณิถ์วา วิริยัสสะ

ลัณฐานัง ภาวิสสะตีติ

หากยังไม่บรรลุถึงประโยชน์นั้นแล้ว  
จักหยุดความเพียรเสียเป็นไม่มี ดังนี้แล้วไซ้

ตุเมหะปิ ภิกขะเว นะ จิรัสสะเว

ยัสสัถายะ กุละปุตตา สัมมะเทวะ

อะการัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชันติ

ตะทะนุตตะรัง พริหัมมะจะริยะะปะริโยสานัง

ทิฏฐุวะ รัมเม สะยัง อะภิญญา ลัจฉิกัถ์วา

อุปะสัมปัชชะ วิหะริสสะถะ

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอก็จักกระทำให้แจ้ง  
ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ซึ่งที่สุดแห่งพรหมจรรย์  
อันไม่มีอะไรอื่นยิ่งกว่า อันเป็นประโยชน์  
ที่ต้องการของกุลบุตร ผู้ออกบวชจากเรือน  
เป็นผู้ไม่มีเรือนโดยชอบ ได้ต่อกาลไม่นาน  
ในทวิสูตรรวม เข้าถึงแล้วแลอยู่ เป็นแน่นอน

พ.ก. ชี. ๒๐/๖๔/๒๕๑.



# บทสวด ละนันทิ



สัมมา ปัสสัง นิพพิณทะติ

เมื่อเห็นอยู่โดยถูกต้อง ย่อมเปื้อนหาย

นันทิกะยา รากักะโย

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิ (คือความเพลิน)  
จึงมีความสิ้นไปแห่งรากะ

รากักะยา นันทิกะโย

เพราะความสิ้นไปแห่งรากะ  
จึงมีความสิ้นไปแห่งนันทิ

นันทิรากักะยา จิตตัง สุวิมุตตันติ วุจจะติ

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิและรากะ  
กล่าวได้ว่า “จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้

# บทสวด ข้อปฏิบัติอันไม่เสื่อมเสีย



จะตฺหิ ภิกฺขเว ฐัมเมหิ สมนํนาคะโต  
ภิกฺขุ อะภัพฺโพ ปะริหานายะ  
นิพพานัสเสวะ สันติเก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อประกอบพร้อมด้วย  
ธรรมสี่อย่างแล้ว ย่อมไม่อาจที่จะเสื่อมเสีย  
มีแต่จะอยู่ใกล้นิพพานอย่างเดียว

กะตะเมหิ จะตฺหิ อีธะ ภิกฺขเว ภิกฺขุ  
ธรรมสี่อย่าง อะไรบ้างเล่า  
สี่อย่างคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

สีละสัมปันโน โหติ  
เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล

อินทรีเยสุ คุตตะทวารโ โหติ  
เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย

**โกชะเน มัตตัญญู โหติ**

เป็นผู้รู้ประมาณในโกชนะ

**ชาकरियัง อะนุยุตโต โหติ**

เป็นผู้ตามประกอบในชาครियธรรม

อยู่เป็นประจำ

**กะถัญจะ ภิกขเว ภิกขุ**

**สีละสัมปันโน โหติ**

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล

เป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขเว ภิกขุ สีละวา โหติ**

**ปาติโมกขะสังวะระสังวุโต วิหะระติ**

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้มีศีล สำรวมในปาติโมกข์

**อาจารย์โคจะระสัมปันโน**

ถึงพร้อมด้วยมารยาทและโคจร

# อะณุมัตเตสุ วัชเชสุ ภายะทัตสาวี

เป็นผู้เห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลาย

แม้เพียงเล็กน้อย

## สมาทายะ ลิกขะติ ลิกขาปะเทสุ

สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

## เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ สีละสัมปันโน โหติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอย่างนี้ ชื่อว่า

เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล

## กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ อินทรีเยสุ

## คุตตะทวารो โหติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวาร

ในอินทรีทั้งหลาย เป็นอย่างไรเล่า

## อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ จักขุนา รูปัง ทิสฺวา

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ได้เห็นรูปด้วยตา

โสतेนะ สัททัง สุตฺวา

ฟังเสียงด้วยหู

ฆาเนนะ คันธัง ขายิตฺวา

ดมกลิ่นด้วยจมูก

จิหวายะ ระสํง สายิตฺวา

ลิ้มรสด้วยลิ้น

กาเยนะ โผฏฐัพพะง มุสิตฺวา

สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย

มะนะสา ธัมมํ วิญญายะ

และได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว

นะ นิमितตฺตคคาหิ โหติ นานุพฺพยัญชนะนคคาหิ

ก็ไม่รับถือเอาทั้งหมด

และไม่แยกถือเอาเป็นส่วนๆ

ยัตฺวาธิกะระณะเมนัง จักขุนทริยํ

โสตินทริยํ ฆานินทริยํ จิวหินทริยํ

กายินทรียัง มะนินทรียัง อะสังวุตัง  
 วิหะรันตัง อะภิชฌาโทมะนัสสา ปาปะกา  
 อะกุสะลา รัมมา อันवासสะเวยยุง

สิ่งที่เป็นอกุศลธรรมอันเป็นบาป คือ  
 อภิชฌาและโทมนัส มักไหลไปตามภิกษุ  
 ผู้ไม่สำรวจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
 เพราะการไม่สำรวจอินทรีย์เหล่านี้เป็นเหตุ

ตัสสะ สังวะรายะ ปะฏิปัชชะติ รักษะติ  
 จักขุนทรียัง จักขุนทรีเย โสตินทรียัง  
 โสตินทรีเย ฆานินทรียัง ฆานินทรีเย  
 ชิวหินทรียัง ชิวหินทรีเย กายินทรียัง  
 กายินทรีเย มะนินทรียัง มะนินทรีเย  
 สังวะรัง อาปัชชะติ

เธอปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้  
 เธอรักษา... และถึงความสำรวจซึ่ง  
 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ



เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ อินทรีเยสุ  
คุตตะทว่าโร โหติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอย่างนี้ ชื่อว่า  
เป็นผู้คุ้มครองทวาร ในอินทรีทั้งหลาย

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ โภชนะเน  
มัตตัญญุ โหติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณ  
ในโภชนะเป็นอย่างไรรู้แล้ว

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ ปะฏิสังขา โยนิโส  
อาหารัง อาหาเรติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้  
พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงฉันอาหาร

เนวะ ทะวายะ นะ มะทายะ

นะ มัณทะนายะ นะ วิภูสะนายะ

ไม่ฉันเพื่อเล่น ไม่ฉันเพื่อมัวเมา  
ไม่ฉันเพื่อประดับ ไม่ฉันเพื่อตกแต่ง

ยาระทาะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา

ยาปะนายะ วิหิงสุประระติยา

พรัหฺมะจะรียานุกะหาเย

แต่ฉันเพียงเพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้

เพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อป้องกันความลำบาก

เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์

อิตฺติ ปุราณฺญะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ

นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ

โดยกำหนดรู้ว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่า

(คือ ความหิว) เสีย แล้วไม่ทำเวทนาใหม่

(คือ อิมฺจนอดัด) ให้เกิดขึ้น

ยาตฺร่า จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา

จะ ผาสฺ วิหาโร จาติ

ความที่อายุดำเนินไปได้

ความไม่มีโทษเพราะอาหาร

และความอยู่ผาสุกสำราญจะมีแก่เรา ดังนี้

เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ โภชะเน  
มัตตัญญู โหติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอย่างนี้ ชื่อว่า  
เป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ ชาคะริยัง  
อะนุยุตโต โหติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามประกอบ  
ในชาครียศธรรมอยู่เนื่องนิตย์ เป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ ทิวะสัง จังกะเมนะ  
นิสัชชายะ อาวาระณียะหิ รัมเมหิ จิตตัง  
ปะริโสธะติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้  
ย่อมนำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง  
จากกิเลสที่กำหนัด ด้วยการเดินจงกรม  
ด้วยการนั่ง ตลอดวัน

รตติยา ประมุข ยามัง จังกะเมนะ  
 นิลัชชาเยะ อาวะระณิเยหิ รัมเมหิ  
 จิตตัง ปะริโสธะติ

ครันถึงยามแรกแห่งราตรี  
 ก็ชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง จากกิเลสที่กั้นจิต  
 ด้วยการเดินจงกรม และด้วยการนั่งอีก

รตติยา มัชฌิมัง ยามัง ทักขิณะ  
 ปัสเสนะ สีหะเสยยัง กัปปเปติ

ครันยามกลางแห่งราตรี  
 ย่อมสำเร็จการนอนอย่างราชสีห์  
 คือตะแคงข้างขวา

ปาเทนะ ปาทัง อัจจาธายะ สะโต  
 สัมปะชาโน อญฺญานะสัณฺณง  
 มะนะสิกะริตฺวา

เท้าเหลื่อมเท้า ตั้งสติสัมปชัญญะ  
 ในการที่จะลุกขึ้น

รัตติยา ปัจฉิมัง ยามัง ปัจจุฐายะ  
จังกะเมนะ นิสัสซายะ อาวาระณิเยหิ  
ธัมเมหิ จิตตัง ปะริโธเธติ

ครั้นยามสุดท้ายแห่งราตรี กลับลุกขึ้นแล้ว  
ก็ชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง จากกิเลสที่กั้นจิต  
ด้วยการเดินจงกรม และด้วยการนั่งอีก

เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ ชาคะริยัง  
อะนุยุตโต โหติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่า  
เป็นผู้ตามประกอบในชาคริยธรรม  
อยู่เนื่องนิตย์

อิเมหิ โข ภิกขะเว จะตุหิ ธัมเมหิ  
สะมันนาคะโต ภิกขุ อะภัพโพ  
ปะริหานายะ นิพพานัสเสวะ สันติเกติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อประกอบพร้อม  
ด้วยธรรมสี่อย่างเหล่านี้แล้ว  
ย่อมไม่อาจที่จะเสื่อมเสีย  
มีแต่จะอยู่ใกล้นิพพานอย่างเดียวแล

จตุกก. ถี. ๒๑/๕๐/๓๗.



# บทสวด อานาปานสติ



กะลັง ภาวิตา จะ ภิกขะเว อานาปานะสะติ

ภิกขุทั้งหลาย อานาปานสติ

อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร

กะลັง พระหุทีกะตา จัตตาโร

สะติปัฏฐานเณ ปะริปุเรนติ

ทำให้มากแล้วอย่างไร

จึงทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้

(หมวดกายนุปัสสนา)

ยัสมิง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ ทีฆัง วา

อัสสะสันโต ทีฆัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ

ภิกขุทั้งหลาย สมัยใด ภิกขุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม

ว่าเราหายใจเข้ายาว ดังนี้

# ทึฆัง วา ปัสสะสันโต ทึฆัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม  
ว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้

# รัสถัง วา อัสสะสันโต รัสถัง อัสสะสามิติ ปะชานาติ

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม  
ว่าเราหายใจเข้าสั้น ดังนี้

# รัสถัง วา ปัสสะสันโต รัสถัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ

เมื่อเราหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม  
ว่าเราหายใจออกสั้น ดังนี้

# สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสสะลิตสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า  
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง  
จักหายใจเข้า ดังนี้



## สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะติสตามิติ ลิกขะติ

ຍ່ອມທຳການຝຶກຫັດສຶກສາວ່າ  
ເຈົ້າເປັນຜູ້ຮູ້ພ້ອມເຈົ້າຢາຍື່ນກາຍທັງປວງ  
ຈັກຫາຍໃຈອອກ ດັ່ງນີ້

## ປັສສັມມະຍັງ ກາຍະສັງຂາຣັງ ອັສສະຕິສຕາມິຕິ ລິກຂະຕິ

ຍ່ອມທຳການຝຶກຫັດສຶກສາວ່າ  
ເຈົ້າເປັນຜູ້ທຳກາຍສັງຂາຣໃຫ້ຣຳບອຍູ່  
ຈັກຫາຍໃຈເຂົ້າ ດັ່ງນີ້

## ປັສສັມມະຍັງ ກາຍະສັງຂາຣັງ ປັສສະຕິສຕາມິຕິ ລິກຂະຕິ

ຍ່ອມທຳການຝຶກຫັດສຶກສາວ່າ  
ເຈົ້າເປັນຜູ້ທຳກາຍສັງຂາຣໃຫ້ຣຳບອຍູ່  
ຈັກຫາຍໃຈອອກ ດັ່ງນີ້

กาเย กายานุปัสสี ภิกขะเว ตัสฺมิง

สมะเย ภิกขุ วิหระระติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า

เป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ

โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสํ

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

กาเยสุ กายัญญะตะราหัง ภิกขะเว

เอตัง วะทามิ ยะทิทัง อัสสาสะปัสสาสํ

ภิกษุทั้งหลาย เราอย่ามกกล่าว ลมหายใจเข้า

และลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่งๆ

ในกายทั้งหลาย

ตัสฺมาติหะ ภิกขะเว กาเย กายานุปัสสี

ตัสฺมิง สมะเย ภิกขุ วิหระระติ อาตปปี

# สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ โลเก

## อะภิชฌาโทมะนัสสัง

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้  
ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นกายในกาย  
อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส  
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส  
ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น

(หมวดเวทนานุปัสสนา)

## ยัสสัมมิง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ

## ปีติปะฏิสังเวที อัสสะเสตตามิติ ลิกขะติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุยอมทำการ  
ฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ  
จักหายใจเข้า ดังนี้

## ปีติปะฏิสังเวที ปัสสะเสตตามิติ ลิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจออก ดังนี้

## สุขะปะฏิสังเวที อัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ดังนี้

## สุขะปะฏิสังเวที ปัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก ดังนี้

## จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที อัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า  
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร  
จักหายใจเข้า ดังนี้

## จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที ปัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจออก ดังนี้

## ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง อัสสะติสตามิติ ลักษณะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ  
จิตตสังขารให้ว่างบอญ์ จักหายใจเข้า ดังนี้

## ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง ปัสสะติสตามิติ ลักษณะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ  
จิตตสังขารให้ว่างบอญ์ จักหายใจออก ดังนี้

## เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี ภิกขะเว ตัสมิณ สมะเย ภิกขุ วิหระระติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้ตาม  
เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

## อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ โลกะ อะภิชฌาโทมนัสสัง

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ  
นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

เวทนาสุ เวทนาญญะตะราหัง ภิกขเว  
 เอตัง วะทามิ ยะทิทัง อัสสาสะปัสสาสนัง  
 สาธุกัง มะนะสิการัง

ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมนกล่าว  
 การทำในใจเป็นอย่างดีต่อลมหายใจเข้า  
 และลมหายใจออกว่าเป็นเวทนาอันหนึ่ง ๆ  
 ในเวทนาทั้งหลาย

ตัสมาติหะ ภิกขเว เวทนาสุ เวทนานุปัสสี  
 ตัสมิง สะมะเย ภิกขุ วิหระติ อาตปปี  
 สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ โลเก  
 อะภิชฌาโทมนัสสัง

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้  
 ภิกษุนั้นย่อมนชื่อว่า เป็นผู้เห็นเวทนา  
 ในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ  
 มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ  
 นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้  
 ในสมัยนั้น

(หมวดจิตตานุปัสสนา)

**ยัสฺมิํ สะมะเย ภิกขเว ภิกขุ**

**จิตตะปะฏิสังเวที อัสสะติสตามีติ ลิกขะติ**

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุยอมทำการ

ฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต

จักหายใจเข้า ดังนี้

**จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสะติสตามีติ ลิกขะติ**

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต

จักหายใจออก ดังนี้

**อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะติสตามีติ  
ลิกขะติ**

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่

จักหายใจเข้า ดังนี้

# อะภิปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า  
เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่  
จักหายใจออก ดังนี้

# สมาทะหัง จิตตัง อัฏสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า  
เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่  
จักหายใจเข้า ดังนี้

# สมาทะหัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า  
เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่  
จักหายใจออก ดังนี้



## วิโมจะยัง จิตตัง อัสสะถิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า  
เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่  
หายใจเข้า

## วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะถิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า  
เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่  
หายใจออก

## จิตเต จิตตานุปัสสี ภิกขะเว ตัสสิมัง

### สมะเย ภิกขุ วิหะระติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า  
เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ

## อาตapi สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ

## โลเก อะภิชฌาโทมนัสลัง

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ  
นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

# นาหัง ภิกขะเว มุญฺหะสะติสสะ อะสัมปะชานัสสะ อานาปานะสะติ วะทามิ

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติว่า  
เป็นสิ่งที่<sup>๑</sup>มีได้ แก่บุคคลผู้มีสติอันเสื่อมลงแล้ว  
ไม่มีสัมปชัญญะ

## ตัสมาติหะ ภิกขะเว จิตเต จิตตานุปัสสี ตัสมิิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมนัสสัง

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุ<sup>๒</sup>นั้นในเรื่องนี้  
ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า  
เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ  
มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ  
นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้  
ในสมัยนั้น

( หมวดธัมมานุปัสสนา )

**ยัสฺมิํ สะมะเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ**

**อะนิจจานุปัสสึ อัสสะลิสฺสามีติ ลิกฺขะติ**

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด

ภิกษุยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ  
หายใจเข้า

**อะนิจจานุปัสสึ ปัสสะลิสฺสามีติ ลิกฺขะติ**

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ  
หายใจออก

**วิราคานุปัสสึ อัสสะลิสฺสามีติ ลิกฺขะติ**

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ  
หายใจเข้า

## วราคานุปัสสี ปัสสะตีสตามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า  
เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลาย  
อยู่เป็นประจำ หายใจออก

## นิโรธคานุปัสสี อัสสะตีสตามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า  
เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลือ  
อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

## นิโรธคานุปัสสี ปัสสะตีสตามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า  
เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลือ  
อยู่เป็นประจำ หายใจออก

## ปะฏิณิสถคคานุปัสสี อัสสะตีสตามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า  
เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ  
หายใจเข้า

# ปะณินิสตคคานุปัสสี ปัสสะลิสตาสามีติ ลิกขะติ

ຍ່ອມທຳກຳຝຶກຫັດສຶກສາວ່າ  
ເຮົາເປັນຜູ້ເຫັນສິ່ງຄວາມສັດຕິນ  
ຢູ່ເປັນປະຈຳ ພາຍໃຈອອກ

## ຮັມເມສຸ ຮັມມານຸປັສສີ ກິກຂະເວ ທັສັມິງ ສະມະເຍ ກິກຊຸ ວິຮະຣະຕິ

ກິກຊຸທັງຫຼາຍ ສມັຍນັ້ນ ກິກຊຸຮື້ວ່າ  
ເປັນຜູ້ເຫັນຮຸກຮ້າຍໃນຮຸກຮ້າຍທັງຫຼາຍ  
ຢູ່ເປັນປະຈຳ

## ອາຕາປີ ສັມປະຊາໂນ ສະຕິມາ ວິເນຍຍະ ໂລເກ ອະກິຊຸມາໂທມະນັສສັງ

ມີຄວາມເພີຍຣເພາກິເລສ ມີສັມປັຊຽນູຍະ ມີສຕິ  
ນຳອກິຊຸມາແລະໂທມະນັສໃນໂລກອອກເສີຍໄດ້

# โศ ยันตัง อะภิขฌาโถมะนัสตานัง ปะหานัง ปัญญาเยะ ทิสฺวา สารุกัง อชฌเปกชิตา โหติ

ภิกษุ<sup>นั้น</sup> เป็นผู้เข้าไป

เพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็น  
การละอภิขฌาและโถมันัสทั้งหลาย  
ของเธอนั้นด้วยปัญญา

## ตัสฺมาติหะ ภิกขะเว ฐัมเมสุ ฐัมมานุปัสสี ตัสฺมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ อาตาปี สัปปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิขฌาโถมะนัสสัง

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุ<sup>นั้น</sup>ในเรื่องนี้

ภิกษุ<sup>นั้น</sup>ย่อมชื่อว่า เป็นผู้เห็นธรรม

ในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

นำอภิขฌาและโถมันัสในโลกออกเสียได้

**เอวัง ภาวิตา โข ภิกขะเว อานาปานะสะติ**

ภิกขุทั้งหลาย อานาปานสติ

อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้

**เอวัง พระหุถีกะตา จัตตาโร สะติปัญฺฐานเ**

**ปะริปุเรนติ**

ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่า

ย่อมทำสติปัญฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้

**เอวัง ภาวิตายะ โข ราชูละ**

**อานาปานะสะติยา เอวัง พระหุถีกะตายะ**

ราชูล เมื่อบุคคลเจริญกระทำให้มาก

ซึ่งอานาปานสติอย่างนี้แล้ว

**เยปี เต จะริมะกา อัสสาสะปัสสาสา**

ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

อันจะมีเป็นครั้งสุดท้ายเมื่อจะดับจิตนั้น

# เตปี วิทิตาวะ นิรุชนันติ โน อะวิทิตาติ

จะเป็นสิ่ง'ที่เขารู้'แจ้งแล้วดับไป  
หาใช่เป็นสิ่ง'ที่เขารู้'แจ้งไม่ ดังนี้

อุปรี. ม. ๑๔/๑๙/๕/๒๔๙.

ม. ม. ๑๓/๑๔๒/๖๔๙.





# บทสวด เพื่อผู้เจ็บไข้



ยังกัญจิ ภิกขะเว ทุพพะลัง คีตานะกัง  
ปัญจะ ธัมมา นะ วิชะหันทิ

ภิกษุทั้งหลาย ถ้ำธรรมห้ำประการ  
ไม่เว้นห่างไปเสีย จากคนเจ็บไข้  
ทุพพลภาพคนใด

ตัสเสตัง ปาฎิกังขัง นะจิรัสเสวะ

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้  
ต่อการไม่นานานเทียว คือ

อาสะวานัง ขะยา อะนาสะวัง เจโตวิมุตติง  
ปัญญาวิมุตติง

เขาจักกระทำให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุตติ  
ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้

# ทิฏฐะ ฐัมเม สะยัง อภิญญา สัจฉิกัตวา อุปะสัมปัชชะ วิหะริสสะติ

เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย  
ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในทิฏฐุธรรมนี้  
เข้าถึงแล้ว แลอยู่ต่อกาลไม่นานเทียว

## กะตะเม ปญฺจะ อีระ ภิกขะเว ภิกขุ

ธรรมห้าประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า  
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

## อะสุภานุปัตถลี กาเย วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย

## อาหาเร ปฏิกกุละตัญญู

เป็นผู้มีปกติสำคัญว่า ปฏิกูลในอาหาร

## สัพพะโลเก อะนะภีระตะตัญญู

เป็นผู้มีปกติสำคัญว่า ไม่น่ายินดี  
ในโลกทั้งปวง

**สัพพะสังขารេสุ อะนิจจานุปัสสี**

เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยง  
ในสังขารทั้งหลาย

**มะระณะสัณญา โข ปะนัสสะ อัมมัตตัง  
สุปฺปญฺจิตา โหติ**

มีสติอันตนเข้าไปตั้งไว้ดีแล้วในกาย  
แล้วเห็นการเกิดดับภายใน

**ยังกัณฺณจิ ภิกฺขเว ทุพฺพะลัง คิลาณะกัง**

**อิเม ปญฺจะ ธัมมา นะ วิชะหันติ**

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมห้าประการ  
ไม่เว้นห่างไปเสียจากคนเจ็บไข้  
ทุพพลภาพคนใด

**ตัสเสตัง ปาฏิกังชัง นะจิรัสสเวา**

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้  
ต่อกาลไม่นานนักเทียว คือ

# อาสะวานัง ขะยา อะนาสะวัง เจโตวิมุตติง ปัญญาวิมุตติง

เขาจักกระทำให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุตติ  
ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้

# ทิฏฐุเฐวะ ธัมเม สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตถวา อุปะสัมปัชชะ วิหะริสสะตีติ

เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย  
ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในทิฏฐุธรรมนี้  
เข้าถึงแล้ว แลอยู่

# บทสวด ที่สุดแห่งทุกซ์



เอต ถะ จะ เต มาลุงกัยะปุตตะ

ทิฏฐะสุตะมุตะวิญญาตัพเพสุ รัมเมสุ

มาลุงกัยบุตร ในบรรดาสิ่งที่ท่านได้เห็น  
ได้ฟัง ได้รู้สึก ได้รู้แจ้งเหล่านั้น

ทิฏฐะ ทิฏฐะมัตตัง ภะวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านเห็นแล้ว

จักเป็นแต่เพียงสักว่าเห็น

สุเต สุตะมัตตัง ภะวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านฟังแล้ว

จักเป็นแต่เพียงสักว่าได้ยิน

มุเต มุตะมัตตัง ภะวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านรู้สึกแล้ว

จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้สึก

วิญญาเต วิญญาตะมัตตัง ภาวิสสะติ

ในสิ่งที'พ่่านรู้'แจ้'งแล้ว

ก็จักเป็นแต่เพียงสั'กกว่ารู้'แจ้'ง

ยะโต โข เต มาลุงกั'ยะปุตตะ

ทิฏฐะสุตะมุตะวิญญาตัพเพสุ รัมเมสุ

มาลุงกั'ยบุตร เมื่อใดแล

ในบรรดาธรรมเหล่านั้น

ทิฏฐเ' ทิฏฐะมัตตัง ภาวิสสะติ

เมื่อสิ่งที'เห็นแล้ว สั'กว่าเห็น

สุเต สุตะมัตตัง ภาวิสสะติ

สิ่งที'ฟังแล้ว สั'กว่าได้ยิน

มุเต มุตะมัตตัง ภาวิสสะติ

สิ่งที'รู้สั'กแล้ว สั'กกว่ารู้สั'ก

วิญญาเต วิญญาตะมัตตัง ภาวิสสะติ

สิ่งที'รู้'แจ้'งแล้ว สั'กกว่ารู้'แจ้'ง ดั่งนี้'แล้ว

**ตะโต ตั้วัง มาลุงก์ยะปุตตะ นะ เตะนะ**

มาลุงก์ยะปุตตะ เมื่อนั้น ตัวตนย่อมไม่มี

เพราะเหตุนั้น

**ยะโต ตั้วัง มาลุงก์ยะปุตตะ นะ เตะนะ**

**ตะโต ตั้วัง มาลุงก์ยะปุตตะ นะ ตัตตะ**

มาลุงก์ยะปุตตะ เมื่อใดตัวตนไม่มี

เพราะเหตุนั้น เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในที่นั้นๆ

**ยะโต ตั้วัง มาลุงก์ยะปุตตะ นะ ตัตตะ**

มาลุงก์ยะปุตตะ เมื่อใดตัวท่านไม่มีในที่นั้นๆ

**ตะโต มาลุงก์ยะปุตตะ เนวิระ**

**นะ หุรััง นะ อุทะยะมันตะเรนะ**

เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในโลกนี้

ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

**เอเสวันโต ทุกข์สชาติ**

นั่นแหละ คือ ที่สุดแห่งความทุกข์ ดังนี้

# บทสวด อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ



กะถัญจะ อานันทะ อะริยัสสะ วินะเย

อะนุตตะรา อินทรีย์ะภาวะนา โหติ

อานนท อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ

ในอริยวินัย เป็นอย่างไรเล่า

อิธานันทะ ภิกขุโน จักขุนา รูปร่าง ทิสีวา

อุปปัชชะติ มะนาปิง

อานนท ภิกษุในกรณีนี้ เพราะเห็นรูปด้วยตา

อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจก็เกิดขึ้น

อุปปัชชะติ อะมะนาปิง

ไม่เป็นที่ชอบใจ ก็เกิดขึ้น

อุปปัชชะติ มะนาปามะนาปิง

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ ก็เกิดขึ้น



โศ เอวัง ปะชานาติ อุปปันนัง โข

เม อิทัง มะนาปิง

ภิกษุนี้รู้ชัดอย่างนี้ว่า

อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

อุปปันนัง อะมะนาปิง

ไม่เป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

อุปปันนัง มะนาปามะนาปิง

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ

ที่เกิดขึ้นแล้ว

ตัญจะ โข สังขะตัง โอพาริกัง

ปะฏิจจะ สะมุอุปปันนัง

เป็นสิ่งที่มิใช่ปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบๆ

เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น

เอตัง สันตัง เอตัง ปะณีตัง

แต่มีสิ่งโน้นซึ่งรำงับและประณีต

# ยะทิทัง อูเปกขาติ

กล่าวคือ อูเปกขา ดังนี้

## ตัสสะ ตัง อุปันนัง มะนาปิง

เมื่อรู้ชัดอย่างนี้ อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ  
ที่เกิดขึ้นแล้ว

## อุปันนัง อะมะนาปิง

ไม่เป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

## อุปันนัง มะนาปามะนาปิง

เป็นที่ชอบใจและไม่ใช่ที่ชอบใจ  
ที่เกิดขึ้นแล้ว

## นิรุชณะติ อูเปกขา สัณฐาติ

นั้นย่อมนดับไป ส่วนอูเปกขายังคงดำรงอยู่

เสยยะถาปี อานันทะ จักขุมา ปุริโส

อุมมิเลตฺวา วา นิมมิเลยยะ นิมมิเลตฺวา

วา อุมมิเลยยะ เอวะเมวะ โข อานันทะ

ยัสสะกัสสะจิ เอวัง สีสัง เอวัง ตูวะกฺขัง  
เอวัง อัมปะกะติเรนะ อุปปันนัง มะนาปิง  
อุปปันนัง อะมะนาปิง อุปปันนัง มะนาปา-  
มะนาปิง นิรุชณะติ อุเปกขา สัณฐาติ

อาณนฺท์ อารมณฺ์อันเป็นที่ชอบใจ ไม่เป็นที่  
ชอบใจ เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ  
อันบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุ นั้น ย่อมดับไปเร็ว  
เหมือนการกระพริบตาของคน ส่วนอุเบกขา  
ยังคงดำรงอยู่

อะยัง วุจจะตานันนทะ อริยัสสะ วินะเย  
อะนุตตะรา อินทริยะภาวะนา  
จักขุวิญญูญะเยสุ รูเปสุ

อาณนฺท์ นี้แล เราเรียกว่า อินทริย์ภาวนาชั้นเลิศ  
ในอริยวินัย ในกรณีแห่งรูป ที่รู้แจ้งด้วยจักขุ

(ผู้สวดพึงพิจารณาอนุโลมตามในกรณีแห่งอินทริย์ คือ โสตะ,  
ฆานะ, ชิวหา, กายะ และมโน)

# บทสวด ก่อนนอน



สหายัสสะ เจปี ภิกขะเว ภิกขุโน  
ชาคะรัสสะ

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุนอนดื่นอยู่

อุปปัชชะติ กามะวิตักโก วา  
พียาปาทะวิตักโก วา วิหิงสาวิตักโก วา

ถ้ามีกามวิตก พยาบาทวิตก  
หรือวิหิงสาวิตกเกิดขึ้น

ตัญจะ ภิกขุ นาธิวาเสติ ปะชะหะติ  
วิโนเทติ พฺยันตีกะโรติ

และภิกษุนั้นก็ไม่รับเอาวิตกเหล่านั้นไว้

อะนะภาวัง คะเมติ

แต่สละทิ้งไป ถ่ายถอนออก  
ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ

สะยาโนปิ ภิกขะเว ภิกขุ ชาคะโร เอวังภูโต

อาตาปี โอตตปปี สะตะตัง สะमितัง

อารัทธะวิริโย ปะหิตัตโตติ วุจจะตัสสี

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เป็นอย่างนี้

แม้กำลังนอนตื่นอยู่ ก็เรียกว่า

เป็นผู้ปรารภความเพียร

รู้สีกกัลว (ต่อบาปอกุศล)

อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนื่องนิตย์

ตัสสะ เจ อานันทะ ภิกขุโน อิมินา

วิหาเรนะ วิหะระโต

อานนทฺ ถ้าเมื่อภิกษุนั้นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้

สะยะนายะ จิตตัง นะมะติ

จิตน้อมไปเพื่อการนอน

โส สะยะติ เอวัง มัง สะยันทัง

นาภิขมาโทมะนัสสา ปาปะกา อะกุสะลา

ธัมมา อันवासสะวิสสันตัสสี

ภิกษุ นั้น ก็นอนด้วยการตั้งจิตว่า  
 อกุศลธรรมอันเป็นบาปทั้งหลาย  
 คือ อภิชฌาและโทมนัส  
 จักไม่ไหลไปตามเราผู้นอนอยู่  
 ด้วยอาการอย่างนี้ ดังนี้

## อิติหะ ตัตถะ สัมปะชาโน โหติ

ในกรณีอย่างนี้ ภิกษุ นั้น เชื่อว่า  
 เป็นผู้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม  
 ในกรณีแห่งการนอนนั้น

จุติฎก. อ. ๒๑/๑๘/๑๑.  
 อภิ. ม. ๑๔/๒๓๔/๒๔๔.



# บทสวด ธรรมวินัยคือศาสดา



สียา โข ปะนันทะ ตุมหากัง

อาณนฺท์ ความคิดอาจมีแก่พวกเธออย่างนี้ว่า

เอวะมัสสะ อะตีสัสสํ อัง ปาวะจะนัง  
นัตถิ โน สัตถาติ

ธรรมวินัยของพวกเรา

มีพระศาสดา ล่วงลับไปแล้ว

พวกเราไม่มีพระศาสดา ดังนี้

นะ โข ปะเนตัง อาณันทะ เอวัง ทัญญัพพัง

อาณนฺท์ ข้อนี้ พวกเธออย่าคิดดังนั้น

โย वो อาณันทะ มะยา รัมโม จะ วินะโย  
จะ เทลิตโต ปญญุตโต

อาณนฺท์ ธรรมก็ดี วินัยก็ดี ที่เราแสดงแล้ว

บัญญัติแล้ว แก่พวกเธอทั้งหลาย

# โศ โว มะมัจจะเยนะ สัตถา

ธรรมวินัยนั้น

จักเป็นศาสดาของพวกเขาทั้งหลาย

โดยกาลล่วงไปแห่งเรา

มหา. ที. ๑๐/๑๗๘/๑๔๑.





# บทสวด ฟังตนฟังธรรม



เย หิ เกจิ อานันทะ เอตธะระหิ วา

มะมัจจะเย วา

อานนท ในกาลบัดนี้ก็ดี

ในกาลล่วงไปแห่งเราก็คดี ใครก็ตาม

อัตตะทีปา วิหะริสสันติ อัตตะสะระณา

อะนัญญะสะระณา

จักต้องมิตนเป็นประทีป มิตนเป็นสรณะ

ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ

ธัมมะทีปา ธัมมะสะระณา

อะนัญญะสะระณา

มีธรรมเป็นประทีป มีธรรมเป็นสรณะ

ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ เป็นอยู่

# ตะมะตักเคเมเต อานันทะ ภิกขุ ภะวิสสันติ เย เกจิ ลิกขากามาติ

อานนท ภิกษุพวกใด เป็นผู้ใคร่ในศึกษา  
ภิกษุพวกนั้น จักเป็นผู้อยู่ในสถานะอันเลิศที่สุดแล

มหา. ที่. ๑๐/๑๑๗/๔๓.



# บทสวด ปังนิมวาจา



หันทะ ทานิ ภิกษะเว อามันตะยามิ โว

ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังขารา

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อปปะมาเทนะ สัมปาเทละ

เธอทั้งหลาย จงถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด...

มหา. ที่. ๑๐/๑๘๐/๑๔๓..



# การเจริญเมตตา



(หรือการเจริญพรหมวิหาร )

เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักตั้งมั่น ดำรงอยู่ด้วยดีในภายใน และอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตได้ เมื่อใด จิตของเธอเป็นจิตตั้งมั่น ดำรงอยู่ด้วยดีแล้วในภายใน และอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ครอบงำจิตได้ เมื่อนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญ กระทำให้มากซึ่ง เมตตาเจโตวิมุตติ, กรุณาเจโตวิมุตติ, มุทิตาเจโตวิมุตติ, อุเบกขาเจโตวิมุตติ ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้งให้มั่นคง สัมผัส ปรารภดีแล้ว

เมื่อเธอพิจารณาเห็นตนบริสุทธิ์ พ้นแล้วจาก อกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้น ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเธอเกิดปราโมทย์แล้ว ปีติก็เกิด เมื่อเธอมีใจประกอบด้วยปีติแล้ว กายก็สงบบริบูรณ์ ผู้มีกายสงบบริบูรณ์ ย่อมเสวยสุข จิตของผู้มีสุขย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ

เธอมีจิตประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่  
แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น  
แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตประกอบด้วย  
เมตตา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้  
ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง  
ทั่วทุกทาง เสมอหน้ากันตลอดโลกทั้งปวงที่มีอยู่

มีจิตประกอบด้วยกรุณา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่  
แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น  
แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตประกอบด้วย  
กรุณา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้  
ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง  
ทั่วทุกทาง เสมอหน้ากันตลอดโลกทั้งปวงที่มีอยู่

มีจิตประกอบด้วยมุทิตา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่  
แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น  
แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตประกอบด้วย  
มุทิตา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้  
ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง  
ทั่วทุกทาง เสมอหน้ากันตลอดโลกทั้งปวงที่มีอยู่

มีจิตประกอบด้วยอุเบกขา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่  
 แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น  
 แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตประกอบด้วย  
 อุเบกขา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้  
 ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง  
 ทั่วทุกทาง เสมอหน้ากันตลอดโลกทั้งปวงที่มีอยู่

สระโบกขรณี มีน้ำใสจืด เย็น สะอาด มีท่าอันดี  
 น่ารื่นรมย์ ถ้าบุรุษมาแต่ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก  
 ทิศเหนือ ทิศใต้ และจากที่ไหนๆ อันความร้อนแผดเผา  
 ร่ำร้อน ลำบาก กระหาย อยากดื่มน้ำ เขามาถึง  
 สระโบกขรณีนั่นแล้ว ก็บรรเทาความอยากดื่มน้ำ และ  
 ความกระวนกระวายเพราะความร้อนเสียได้ แม้ฉันใด  
 เธอมาถึงธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว เจริญเมตตา  
 กรุณา มุทิตา และอุเบกขาอย่างนั้น ย่อมได้ความสงบจิต  
 ณ ภายใน ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เรากล่าวว่าเป็นผู้ปฏิบัติ  
 ข้อปฏิบัติอันดียิ่ง

เปรียบเหมือนคนเป่าสังข์ผู้มีกำลัง ย่อมเป่าสังข์  
ให้ได้ยินได้ทั้งสี่ทิศโดยไม่ยากฉันใด ในเมตตาเจโตวิมุตติ  
(กรุณาเจโตวิมุตติ..., มุทิตาเจโตวิมุตติ..., อุเบกขาเจโต-  
วิมุตติ...,) ที่เจริญแล้วอย่างนี้ กรรมชนิดที่ทำอย่างมี  
ขีดจำกัดย่อมไม่มีเหลืออยู่ ไม่ตั้งอยู่ในนั้น ก็ฉันนั้น

เมื่อใดเธอเจริญสมาธิอย่างนี้ เจริญดีแล้ว  
เมื่อนั้นเธอจักเดินไปในทางใดๆ ก็จักเดินเป็นสุข  
ในทางนั้นๆ ยืนอยู่ในที่ใดๆ ก็จักยืนเป็นสุขในที่นั้นๆ  
นั่งอยู่ในที่ใดๆ ก็จักนั่งเป็นสุขในที่นั้นๆ นอนอยู่ที่ใดๆ  
ก็จักนอนเป็นสุขในที่นั้นๆ

เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเสพมาแต่แรก  
ทำให้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน  
ที่เทียมดีแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้ง ประพฤติสังสมเนื่องๆ  
ปรารภสมาธิแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ อย่าง คือ

หลับเป็นสุข ๑

ตื่นเป็นสุข ๑

ไม่ฝันร้าย ๑

เป็นที่รักของพวกมนุษย์ ๑

เป็นที่รักของพวกอมมนุษย์ ๑

เทพยดารักษา ๑

ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศัสตราก็ดีไม่ต้องบุคคลนั้น ๑

จิตตั้งมั่นได้รวดเร็ว ๑

สีหน้าผุดผ่อง ๑

ไม่หลงทำกาละ ๑

เมื่อยังไม่บรรลुकุณวิเศษที่ยิ่งขึ้นไป

ย่อมเกิดในพรหมโลก ๑

เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเสพมาแต่แรก  
ทำให้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดูจยาน  
ที่เยี่ยมดีแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้ง ประพฤติสังสมเนื่องๆ  
ปรารภสม่าเสมอดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ อย่างนี้แล.

สตฺตฺก. อ. ๒๓/๓๐๘/๑๖๐.

ม. ม. ๑๒/๕๑๘/๔๔๒.

เขภาทสก. อ. ๒๔/๓๗๖/๒๒๒.

สี. ที. ๑/๓๑๐/๓๘๓-๔.



# คำชี้ชวนวิงวอน



ภิกษุทั้งหลาย โยคกรรม อันเธอพึงกระทำ เพื่อให้รู้ว่า  
“นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับสนิทแห่งทุกข์  
นี่ทางให้ถึงความดับสนิทแห่งทุกข์”

นิพพาน เราได้แสดงแล้ว,  
ทางให้ถึงนิพพาน เราก็ได้แสดงแล้ว แก่เธอทั้งหลาย.  
กิจใด ที่ศาสดาผู้เอ็นดู แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล  
อาศัยความเอ็นดูแล้ว จะพึงทำแก่สาวกทั้งหลาย,  
กิจนั้น เราได้กระทำแล้วแก่พวกเธอ.

นั่น โคนไม้; นั่น เรือนว่าง.  
พวกเธอจงเพียรเพากิเลส, อย่าได้ประมาท,  
อย่าเป็นผู้ที่ต้องร้อนใจ ในภายหลังเลย.  
นี่แหละ วาจาเครื่องพรั่นสอนของเรา แก่เธอทั้งหลาย.

มหาวาร. ส. ๑๑/๔๑๗/๑๖๕๕.

สพ. ส. ๑๘/๕๕๒/๗๔๑.

# การสาธยายธรรม ที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น



...ภิกษุทั้งหลาย ! ข้ออื่นยังมีอีก :

พระศาสดา หรือเพื่อสพรหมจารี

ผู้ตั้งอยู่ในฐานะเป็นครู รูปใดรูปหนึ่ง

ก็มีได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ; และเธอนั้น

ก็มีได้แสดงธรรมแก่ชนเหล่าอื่นโดยพิสดาร

ตามที่ได้ฟังมา ได้เล่าเรียนมา;

แต่เธอ กระทำการ**ท่องบ่นซึ่งธรรม** โดยพิสดาร

ตามที่ตนฟังมา เล่าเรียนมา อยู่.

เธอย่อมเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ

รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม ในธรรมนั้น

ตามที่ได้ ทำการท่องบ่นซึ่งธรรม โดยพิสดาร ตามที่ได้

ฟังมา เล่าเรียนมาอย่างไร.

เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ  
รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม,  
ปราโมทย์ ย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ นั้น;  
เมื่อปราโมทย์แล้ว ปิตีย่อมเกิด;  
เมื่อใจปิติ กายย่อมรำงับ;  
ผู้มีกายรำงับแล้ว ย่อมเสวยสุข;  
เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น.

ภิกษุทั้งหลาย !

นี่คือ ธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ ข้อที่สาม,  
ซึ่งในธรรมนั้น เมื่อภิกษุเป็นผู้ไม่ประมาท  
มีความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไปแล้ว อยู่,  
จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น  
อาสวะที่ยังไม่สิ้นรอบ ย่อมถึงซึ่งความสิ้นรอบ  
หรือว่าเธอย่อมบรรลุตามลำดับ  
ซึ่งความเกษมจากโยคะอันไม่มีอื่นยิ่งกว่า  
ที่ตนยังไม่บรรลุตามลำดับ.



## มูลนิธิพุทธโอโซน

มูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ผู้ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน

เริ่มจากชาวพุทธกลุ่มเล็กๆ กลุ่มหนึ่ง ได้มีโอกาสมาฟังธรรมบรรยายจากท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล ที่เน้นการนำพุทธวจน (ธรรมวินัยจากพุทธโอโซนที่พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่าทรงตรัสไว้แล้ว บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง ทั้งเนื้อความและพยัญชนะ) มาใช้ในการถ่ายทอดบอกสอน ซึ่งเป็นรูปแบบการแสดงธรรมที่ตรงตามพุทธบัญญัติตามที่ทรงรับสั่งแก่พระอรหันต์ ๖๐ รูปแรกที่ปาวีลีปตนมฤคทายวัน ในการประกาศพระสัทธรรม และเป็นลักษณะเฉพาะที่ภิกษุในครั้งพุทธกาลใช้เป็นมาตรฐานเดียว

หลักพุทธวจนนี้ ได้เข้ามาตอบคำถาม ต่อความลังเลสงสัย ได้เข้ามาสร้างความชัดเจน ต่อความพัวเลือนลึบสน ในข้อธรรมต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคมาพุทธซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นผลจากสาเหตุเดียวคือ การไม่ใช้คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นในการศึกษาเล่าเรียน

ด้วยศรัทธาอย่างไม่หวั่นไหวต่อองค์สัมมาสัมพุทธะ ในฐานะพระศาสดาท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ ได้ประกาศอย่างเป็นทางการว่า “อาตมาไม่มีคำสอนของตัวเอง” และใช้เวลาที่มีอยู่ ไปกับการรับสนองพุทธประสงค์ ด้วยการโฆษณาพุทธวจน เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม และความประสานเป็นหนึ่งเดียวของชาวพุทธ

เมื่อกลับมาใช้หลักพุทธวจน เหมือนที่เคยเป็นในครั้งพุทธกาล สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ความชัดเจนสอดคล้องลงตัว ในความรู้ความเข้าใจ ไม่ว่าในแง่ของหลักธรรมตลอดจนมรรควิธีที่ตรง และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดผล รู้เห็นประจักษ์ได้จริงด้วยตนเองทันที ด้วยเหตุนี้ ชาวพุทธที่เห็นคุณค่าในคำของพระพุทธเจ้าจึงขยายตัวมากขึ้นเรื่อยๆ เกิดเป็น “กระแสพุทธวจน” ซึ่งเป็นพลังเงียบที่กำลังจะกลายเป็นคลื่นลูกใหม่ ในการกลับไปใช้ระบบการเรียนรู้พระสัทธรรม เหมือนดังครั้งพุทธกาล

ด้วยการขยายตัวของกระแสพุทธวจนนี้ สื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ หรือซีดี ซึ่งแจกฟรีแก่ญาติโยมเริ่มมีไม่พอเพียงในการแจก ทั้งนี้ เพราะจำนวนของผู้ที่สนใจเห็นความสำคัญของพุทธวจน ได้ขยายตัวมากขึ้นอย่างรวดเร็วประกอบกับว่าท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล เกรงครัดในข้อวัตรปฏิบัติที่พระศาสดาบัญญัติไว้ อันเป็นธรรมวินัยที่ออกจากพระโอษฐ์ของตถาคตโดยตรง การเผยแพร่พุทธวจนที่ผ่านมา จึงเป็นไปในลักษณะสันโดษตามมีตามได้ เมื่อมีโยมมาปวารณาเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์ ได้มาจำนวนเท่าไร ก็ทยอยแจกไปตามที่มีเท่านั้น เมื่อมีมา ก็แจกไป เมื่อหมด ก็คือหมด

เนื่องจากว่า หน้าที่ในการดำรงพระสัทธรรมให้ตั้งมั่นสืบไป ไม่ได้ผูกจำกัดอยู่แต่เพียงพุทธสาวกในฐานะของสงฆ์เท่านั้น พระราชาชนกลุ่มหนึ่งซึ่งเห็นความสำคัญของพุทธวจน จึงรวมตัวกันเข้ามาช่วยขยายผลในสิ่งที่ท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล ทำอยู่แล้ว นั่นคือ การนำพุทธวจนมาเผยแพร่โฆษณา โดยพิจารณาตัดสินใจจดทะเบียนจัดตั้งเป็นมูลนิธิอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อให้การดำเนินการต่างๆ ทั้งหมดอยู่ในรูปแบบที่โปร่งใส เปิดเผย และเปิดกว้างต่อสาธารณชนชาวพุทธทั่วไป

สำหรับผู้ที่เห็นความสำคัญของพุทธวจน และมีความประสงค์ที่จะดำรงพระสัทธรรมให้ตั้งมั่น ด้วยวิธีของพระพุทธเจ้า สามารถสนับสนุนการดำเนินการครั้งนี้ได้ด้วยวิธีง่ายๆ นั่นคือ เข้ามาใส่ใจศึกษาพุทธวจน และนำไปใช้ปฏิบัติด้วยตนเอง เมื่อรู้ประจักษ์ เห็นได้ด้วยตนแล้ว ว่ามรรควิธีที่ได้จากการทำความเข้าใจ โดยใช้คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นนั้น นำไปสู่ความเห็นที่ถูกต้อง ในหลักธรรม อันสอดคล้องเป็นเหตุเป็นผล และเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว กระทั่งได้ผลตามจริง ทำให้เกิดมีจิตศรัทธา ในการช่วยเผยแพร่ขยายสื่อพุทธวจน เพียงเท่านี้ คุณก็คือหนึ่งหน่วยในขบวน “พุทธโฆษณ” แล้ว

นี่คือเจตนารมณ์ของมูลนิธิพุทธโฆษณ นั่นคือเป็นมูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน

ผู้ที่สนใจรับสื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน เพื่อไปใช้ศึกษาส่วนตัว  
หรือนำไปแจกเป็นธรรมทาน แก่พ่อแม่พี่น้อง ญาติ หรือเพื่อน  
สามารถมารับได้ฟรี โดยไม่มีเงื่อนไข ที่วัดนาป่าพง  
หรือตามที่พระอาจารย์คึกฤทธิ์ไตรนิมนต์ไปแสดงธรรมนอกสถานที่

สำหรับรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ภายใต้เครือข่ายพุทธวจนโดยวัดนาป่าพง  
ค้นหาข้อมูลได้จาก

**[www.buddhakos.org](http://www.buddhakos.org)**

หากมีความจำนงที่จะรับไปแจกเป็นธรรมทานในจำนวนหลายสิบชุด  
ขอความกรุณาแจ้งความจำนงได้ที่

### **มูลนิธิพุทธโฆษาณ**

ประสานงานและเผยแพร่ : เลขที่ ๒๙/๓ หมู่ที่ ๗

ถนนเลียบคลอง ๑๐ ฝั่งตะวันออก

ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๕๐

โทรศัพท์ ๐๘-๘๔๔๔-๘๐๘๓, ๐๘-๕๐๕๕-๖๘๘๘, ๐๘-๑๕๑๓-๑๖๑๑

โทรสาร ๐-๒๕๔๔-๒๑๗๕

เว็บไซต์ : [www.buddhakos.org](http://www.buddhakos.org) อีเมลล์ : [info@buddhakos.org](mailto:info@buddhakos.org)

### **สนับสนุนการเผยแพร่พุทธวจนได้ที่**

ชื่อบัญชี “มูลนิธิพุทธโฆษาณ” ธนาคารกสิกรไทย สาขา ย่อยตลาดไท  
ประเภท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๔๘๔-๒-๑๐๘๗๗-๘

ชื่อบัญชี “มูลนิธิพุทธโฆษาณ (๒)”

(หนังสือสดุดันตปิฎก)

ธนาคารกสิกรไทย สาขา โลตัส ลำลูกกา (คลอง ๖)

ประเภท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๖๕๔-๒-๐๘๐๐๐-๙



## ขอกราบขอบพระคุณแด่

พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล และคณะสงฆ์วัดนาป่าพง

ที่กรุณาให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้

## ติดตามการเผยแผ่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน

โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล ได้ที่

### เว็บไซต์

- <http://buddha-ins.org> : สถาบันพุทธวจน
- <http://www.buddhakos.org> : มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์
- <http://etipitaka.com> : โปรแกรมตรวจหาและเทียบเคียงพุทธวจน
- <http://www.watnapp.com> : หนังสือ และสื่อธรรมะ บนอินเทอร์เน็ต
- <http://media.watnapahpong.org> : ศูนย์บริการมัลติมีเดียวัดนาป่าพง
- <http://www.watnapahpong.org> : เว็บไซต์วัดนาป่าพง
- <http://www.watnapahpong.net> : กระดาน ปฏิปจฉา วินีตา ปรีชา โน อุกกาจิตวินีตา
- <http://www.buddhawaj.org> : ฐานข้อมูลพระสูตรออนไลน์, เสียงอ่านพุทธวจน
- <http://www.buddhaoat.org> : จัดส่งสื่อธรรมะให้ผู้ขอรับทางไปรษณีย์

## ดาวน์โหลดโปรแกรมตรวจหาและเทียบเคียงพุทธวจน (E-Tipitaka)

### สำหรับคอมพิวเตอร์

- ระบบปฏิบัติการ Windows, Macintosh, Linux  
<http://etipitaka.com/download> หรือ รับแผ่นโปรแกรมได้ที่วัดนาป่าพง

### สำหรับโทรศัพท์เคลื่อนที่

- ระบบปฏิบัติการ Android  
ดาวน์โหลดได้ที่ Android Market โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ e-tipitaka
- ระบบปฏิบัติการ iOS (สำหรับ iPad, iPhone, iPod)  
ดาวน์โหลดได้ที่ App Store โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ e-tipitaka

## วิทยุ-โทรทัศน์

- คลื่น ส.ว.พ. FM ๙๑.๐ MHz ทุกวันพระ เวลา ๑๗.๔๐ น.
- ทีวีดาวเทียม ระบบ C-Band ช่อง A I Biz Net Tong Hua ทุกวันเวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น.



## ร่วมจัดทำโดย

กลุ่มอาสาสมัครคณะงานธรรมวัดนาป่าพง, คณะศิษย์วัดนาป่าพง,  
กลุ่มศิษย์ตลาดต, กลุ่มสมณะศากยะปุตติยะ, กลุ่มธรรมะสีขาว,  
กลุ่มพุทธบริษัทศากยบุตร, กลุ่มพุทธโอษฐ์, กลุ่มชวนม่วนธรรม,  
กลุ่มละนันท์, กลุ่มพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย,  
กลุ่มมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, กลุ่มวิทยาลัยเซต-หาดใหญ่,  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง,

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (องครักษ์)

ชมรมวิศวกรความรู้เพื่อสังคม, ชมรมพุทธวจนอุดรธานี,  
เสถียรธรรมสถาน, สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง ๕,

สำนักพิพิธการ สำนักเลขธิการนายกรัฐมนตร,

กองอำนวยการสถานพักผ่อน กรมพลธิการทหารบก (บางปู),

บก. สยามคูโบต้า คอร์ปอเรชั่น, บก. ดาต้าโปรดักส์,

บก. 3M ประเทศไทย, บก. บางไทรไฟเบอร์บอร์ด,

บก. เอ็นอีซี โทคิน อิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย),

บก. สยามรักษ์, บก. เซเวนส์เตปส์, บก. เมคเทค,

บก. ไดเวอร์ส เคมีคอลส์, บก. ห้างพระจันทร์โฮส,

สถานกายภาพบำบัด คิตติคลินิก, ร้านต้นมะขามข้างทอง,

ร้านเสปียงบุญ, บ้านเมตตาเรสซิเดนซ์, บ้านพุทธวัน



ประตูนครแห่งความไม่ตาย  
ตลาคตเปิดโล่งไว้แล้ว  
เพื่อสัตว์ทั้งหลายเข้าถึงถิ่นอันเกษม.

กระแสน้ำแห่งมารผู้มีบาป  
ตลาคตปิดกั้นเสียแล้ว กำจัดเสียแล้ว ทำให้หมดพิษสงแล้ว.  
ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้มากมุนด้วยปราโมทย์  
ปรารธนาธรรมอันเกษมจากโยคะเถิด.





สื่อธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชนเป็นธรรมทาน ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้  
ได้รับการสงวนไว้ ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับเพื่อเผยแพร่ในทุกกรณี  
ในการจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบเพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล  
ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด  
ติดต่อได้ที่ มูลนิธิพุทธโมฆะณี โทร.๐๘-๘๘๙๔-๘๐๘๓  
คุณศรชา โทร.๐๘-๑๕๑๓-๑๖๑๑ คุณอารีวรรณ โทร.๐๘-๕๐๕๘-๖๘๘๘



ติดตามการเผยแพร่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน โดยพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล ได้ที่

[www.buddhakos.org](http://www.buddhakos.org) | [media.watnapahpong.org](http://media.watnapahpong.org) | [www.watnapp.com](http://www.watnapp.com) | คลื่น ส.ว.พ. FM 91.0 MHz ทุกวันพระ เวลา 17.40 น. |

ทีวีดาวเทียมระบบ C-Band ช่อง A I Biz Net Tong Hua เวลา 06.00-07.00 น.